

コープで
広がる、
つながる



コープのスタッフが調理実演



宇都宮ブロック委員会の皆さん



「はじめてばこ」イベント 忙しいママ・パパをお助け！ 『時短・簡単料理講座』

1月24日、「はじめてばこ」を申し込まれた方を対象に子育て応援イベントが開催され、とちぎコープ宇都宮ブロック委員会が時短料理の調理実演をしました。11組の家族が赤ちゃんと一緒に参加しました。

ブロック委員会はコープの組合員有志の集まりで、地域で行われる交流会を定期的に企画・開催しています。普段の活動を活かし、子育てに忙しいママ・パパのお役にたきたいと、コープの人気商品を使ったアレンジレシピを紹介しました。

試食後は、ブロックメンバーも参加し、子育てに関する情報交換など楽しく交流しました。参加者からは「普段赤ちゃんのいる方と話す機会が少なく、リフレッシュできました」「子育ての参考になる話が聞けて充実した時間でした」「手軽だし、おいしくて感動しました。アレンジの仕方をもっと教えてほしい」「普段料理をしないが、これならできそう。奥さんが仕事に復帰するし、やってみます」などの感想が寄せられました。

当日紹介したレシピの一つです

【なんちゃって油淋鶏】



◆材料

若鶏和風竜田揚げ…10個
10種の彩りミックスベジタブル…1/2袋（約150g）
野菜たっぷり和風ドレッシング…
ボトルを5回ほどピュッと押します（大さじ4ほど）

◆作り方

- ①ドレッシングを500Wの電子レンジで40秒位加熱しておきます。
- ②竜田揚げとミックスベジタブルを包装に記載されている通り電子レンジで加熱します。
- ③①の半量を竜田揚げにかけて絡め、残りをミックスベジタブルに混ぜます。
- ④③の竜田揚げをお皿に盛り、上からミックスベジタブルをかけたらできあがりです。